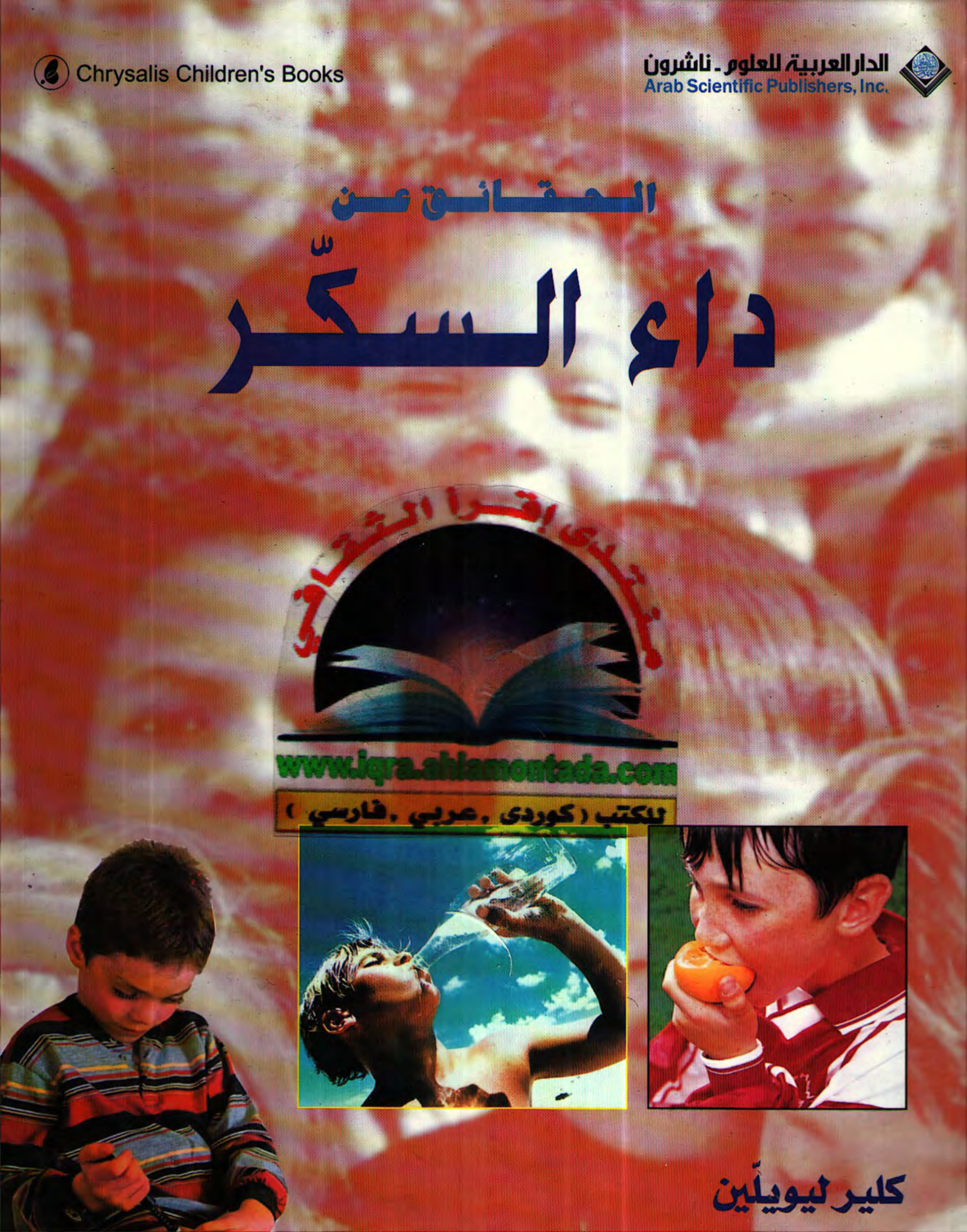
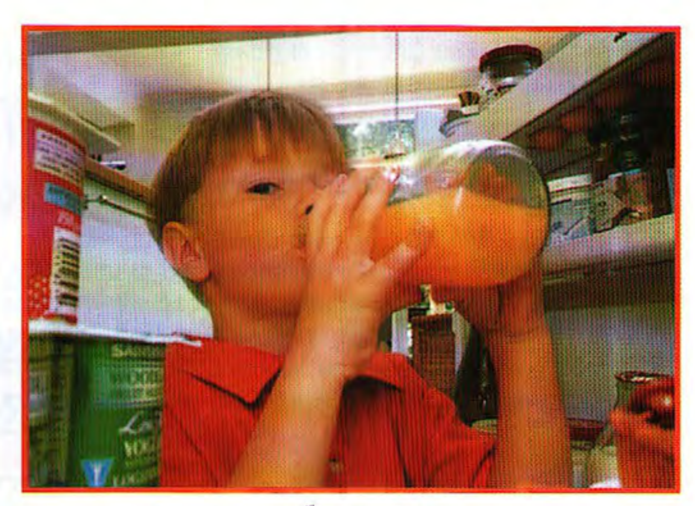


Chrysalis Children's Books
الدار العربية للعلوم - ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
الحقائق عن
داء السكّر
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)
كلير ليويلّين

# الحقائق عن
# داء السكر



كلير ليويلّين






بسم الله الرحمن الرحيم

الحقائق عن

# داء السكر




يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

**The Facts About DIABETES**

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Chrysalis Children's Books
An imprint of Chrysalis Books Group Plc
The Chrysalis Building
Bramley Road
London W10 6SP

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم





ردمك **9953-29-217-5**

**الطبعة الأولى**

**1427هـ - 2006 م**







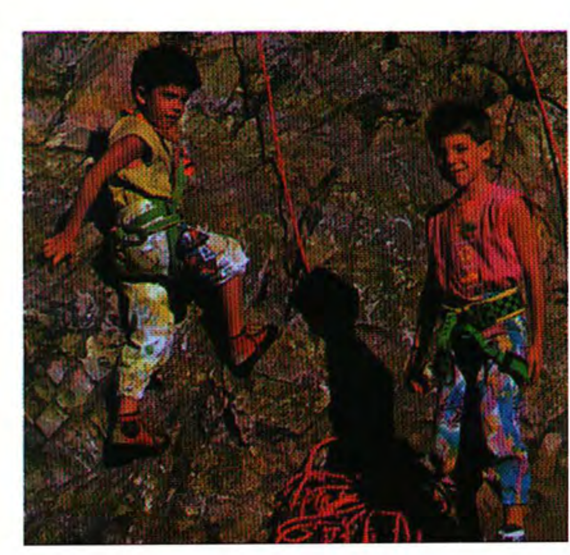
**الدار العربية للعلوم ـ ناشرون ش.م.ل**
**Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L**

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961) - البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

# المحتوياتُ

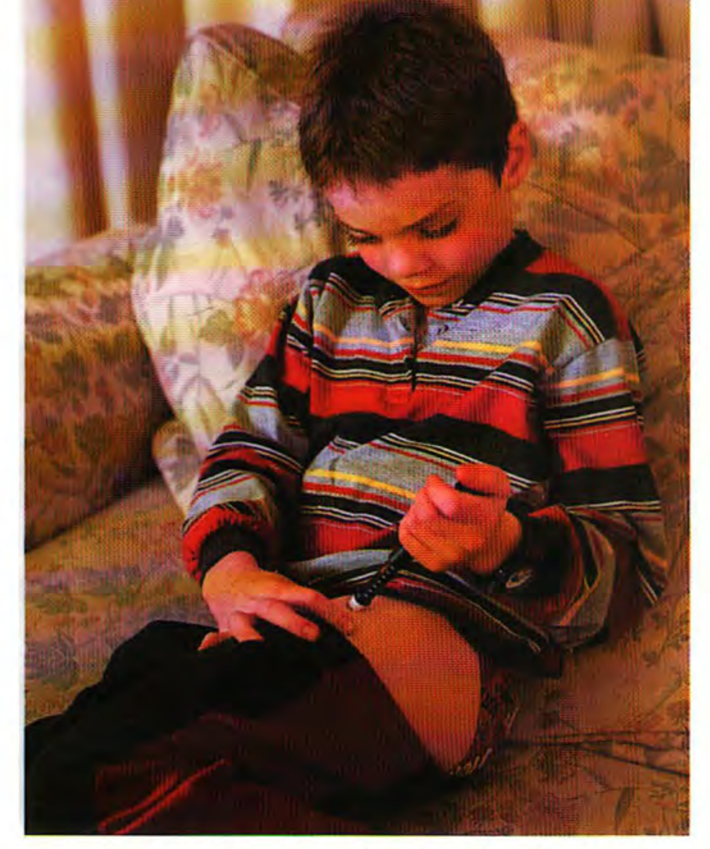






# ما هو داء السكر؟

داء السكر هو حالة صحية خطيرة تؤثر في طريقة استخدام الجسم للسكر. فالشخص المصاب بداء السكر يملك الكثير من السكر في دمه. وهو يحتاج إلى علاج ذلك طوال حياته.

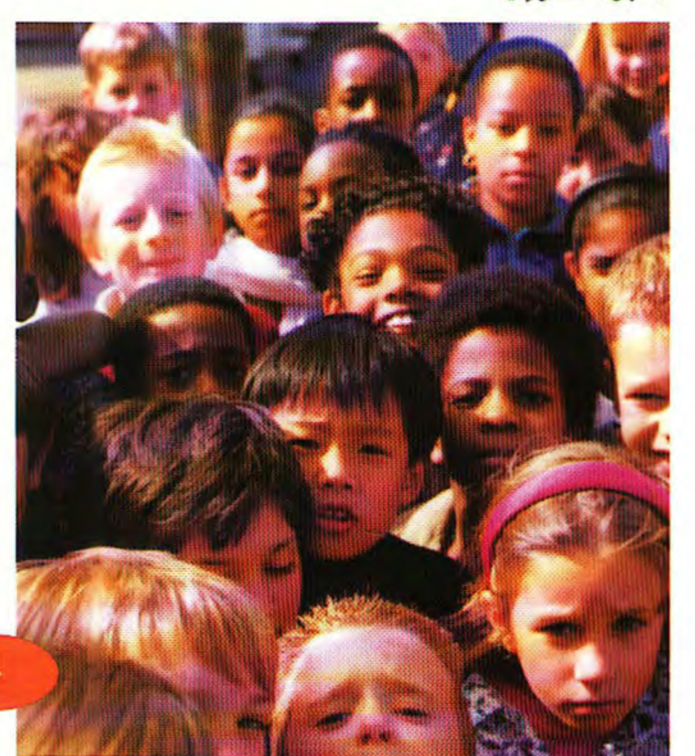


يتوجب على الأولاد المصابين بداء السكر تعلم كيفية حقن أنفسهم.

### علامات داء السكر

لا تستطيع أن تعرف من المظهر الخارجي إذا كان شخص ما مصاباً بداء السكر، ولكنك تعرف من الأشياء التي يتوجب عليه فعلها. فالعديد من المصابين بداء السكر يحتاجون إلى حقن أنفسهم.

لا تستطيع أن تعرف ما إذا كان شخص ما مصاباً بداء السكر بمجرد النظر إليه.



### المقدار الصحيح من السكر

تعطي الحقن الجسم مادة مهمة اسمها الأنسولين (أنظر الصفحتين 6 و7). تسيطر هذه المادة على مقدار السكر في الدم. ويحتاج الأشخاص المصابون بداء السكر إلى التفكير ملياً أيضاً في الأطعمة التي يستطيعون تناولها ومتى. فهذا يساعدهم على ضمان الحصول على المقدار الصحيح من السكر طوال الليل والنهار.

## تلف في الجسم

لا يُسمح للمصابين بداء السكر تناسي حالتهم الصحية أبداً – إنها تحتاج إلى أن تكون مُنظَّمة باعتناء على الدوام. وإذا لم تُعالج، يسبب داء السكر التعب وفقدان الوزن، ويتلف أجزاء الجسم مثل القلب والكليتين والعينين. يمكن أن يكون هذا خطراً جداً.



*داء السكر هو حالة صحية تصيب الصغار والكبار على حد سواء.*

## العيش مع داء السكر

يتوجب على العديد من الأشخاص التعايش مع داء السكر. هكذا يصف بعضهم حال المرض:

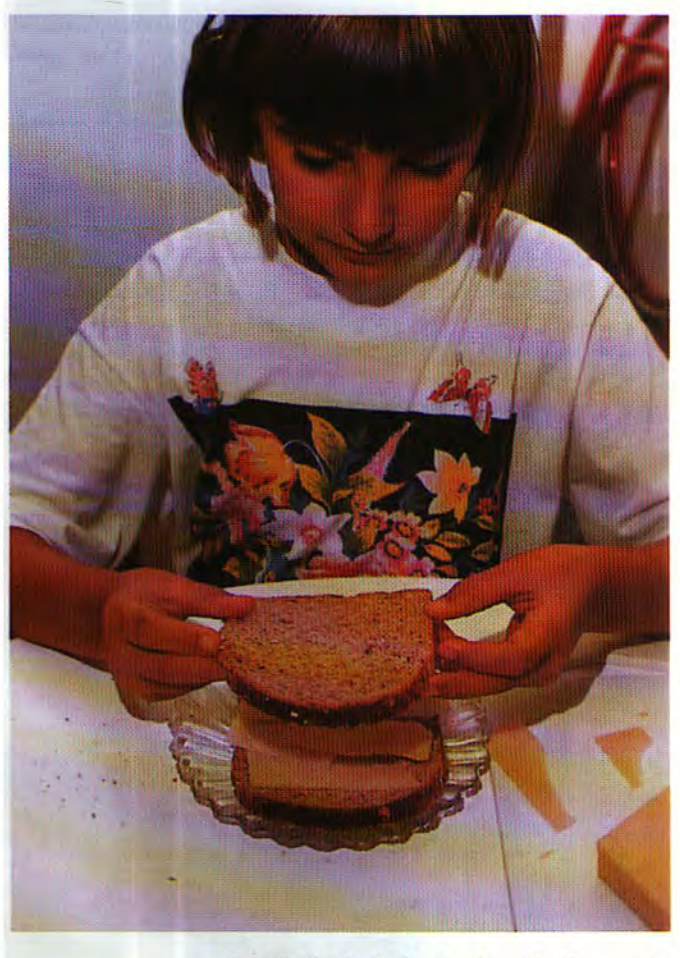
"عليّ الانتباه إلى ما آكله".

"عليّ حقن نفسي كل يوم".

"أحتاج إلى تناول وجبات خفيفة طوال الوقت".

"أجري دوماً تحاليل للدم".

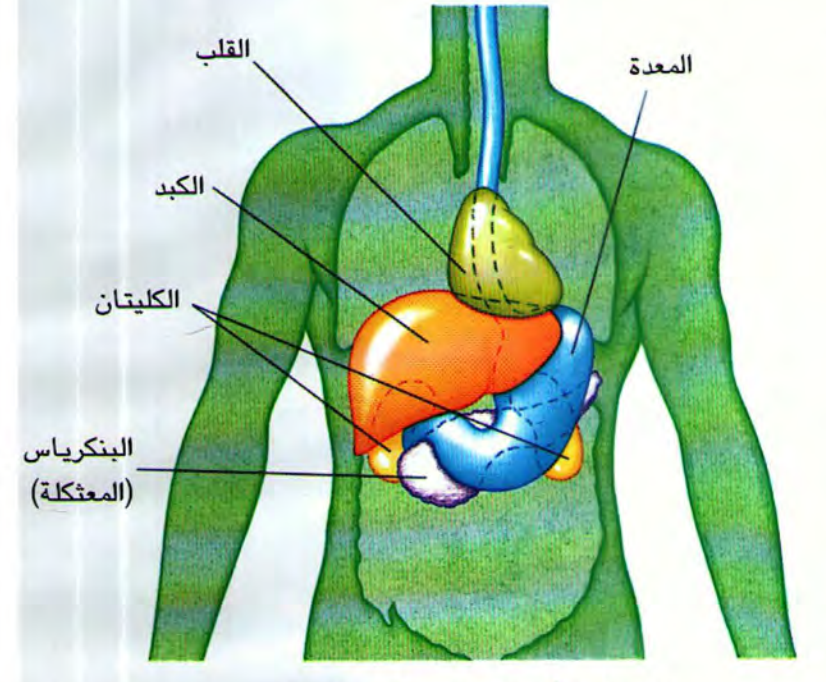
"أشعر بالتعب والتوعك أحياناً".



*يتوجب على المصابين بداء السكر التفكير في الأطعمة التي يأكلونها ومتى.*

# ماذا يحدث في الداخل؟

تستخدم أجسامنا السكر في الدم بمثابة وقود. وإذا كان الشخص مصاباً بداء السكر، يكون جسمه عاجزاً عن استعمال السكر بسبب افتقاده مادة مهمة اسمها الأنسولين.




*يتم إنتاج الأنسولين في خلايا خاصة داخل البنكرياس. إن البنكرياس غدة طويلة ورفيعة وراء المعدة.*

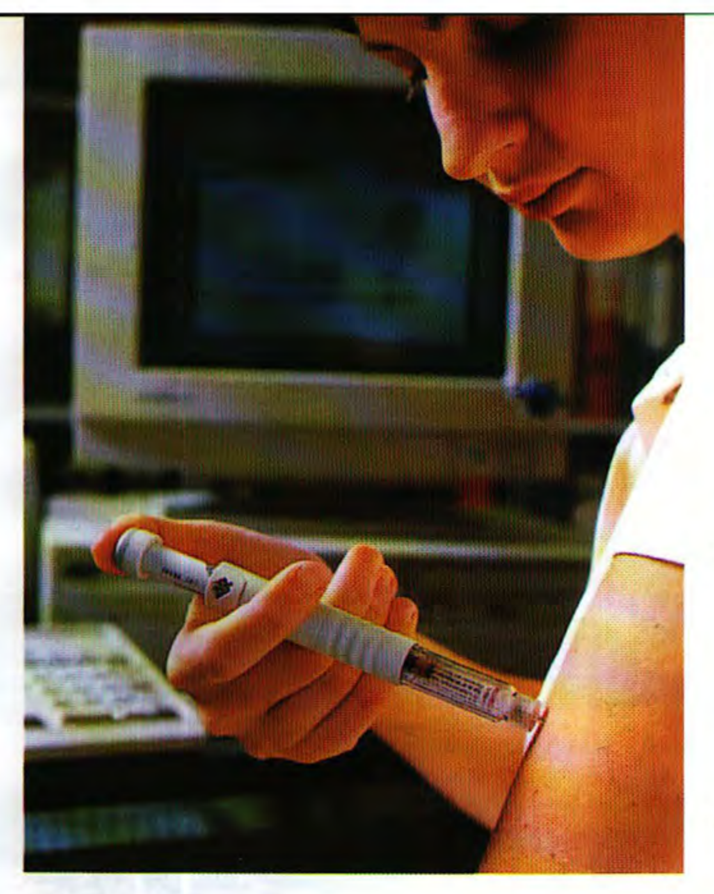
**من طعام إلى وقود**

حين نأكل، يتفكك طعامنا إلى أشكال مختلفة يستطيع الجسم استعمالها. ثمة مجموعة من الأطعمة، تعرف **بالكربوهيدرات**، تتحول إلى سكر اسمه **الغلوكوز**، يدخل بسرعة إلى مجرى الدم.



*المعكرونة هي نوع من الكربوهيدرات.*

وما إن يبدأ مقدار السكر في الدم بالارتفاع، تبدأ غدة اسمها **البنكرياس** بإنتاج الأنسولين. إن مهمتها هي مساعدة السكر على الدخول إلى **خلايا** الجسم، والتي تستخدمه حينها بمثابة وقود. وحين نحرق هذا الوقود– من خلال العمل واللعب ومجرد العيش– تبدأ مستويات السكر لدينا بالانخفاض. حين يحصل ذلك، يتوقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين إلى أن ترتفع مستويات السكر في الدم مجدداً.



*حقن الأنسولين يساعد الأشخاص المصابين بداء السكر على إبقاء مستويات السكر لديهم طبيعية.*

**المشكلة في داء السكر**

حين يعاني شخص من داء السكر، يدخل الغلوكوز إلى مجرى الدم لكنه لا يستطيع الدخول إلى خلايا الجسم. والسبب في ذلك أن البنكرياس لا يعمل كما يجب ولا يستطيع إنتاج الأنسولين. هكذا، يبقى السكر في مجرى الدم. يرتفع المستوى أكثر وأكثر. وفي النهاية، يصبح هناك الكثير من السكر في الدم بحيث يفيض في **بول** الشخص.

## هل كنت تعلم؟

- داء السكر البولي هو الاسم الكامل لداء السكر. وهو مشتق من كلمة يونانية تعني "نبع العسل". يصف ذلك رائحة البول الحلو للشخص المصاب بداء السكر.
- الأشخاص المصابون بداء السكر قد يملكون مستوى سكر في الدم يوازي عشرة أضعاف المستوى العادي.
- تتوزع الكربوهيدرات إلى **أطعمة سكّرية**، مثل الكاتو والبسكويت، وأطعمة نشوية مثل الخبز، و**النشاباتي**، **وموز الجنة**، والبطاطا، والمعكرونة، والحبوب والأرز.

**ماذا يحصل بعد ذلك؟**

حين يرشح السكر الإضافي في البول، يحتاج الشخص إلى التبويل كثيراً. كما يحتاج إلى شرب الكثير من الماء للتعويض عن السوائل المفقودة. والأهم من ذلك أن الشخص المصاب بداء السكر لا ينتج وقوداً من طعامه. لذا، يشعر بالتعب ويبدأ بخسارة الوزن.

**حل المشكلة**

يحتاج المصابون بداء السكر إلى إعطاء أجسامهم الأنسولين التي تعجز عن إنتاجه بنفسها. وهم يفعلون ذلك من خلال حقن أنفسهم بالأنسولين كل يوم. يؤدي الأنسولين المحقون الوظيفة نفسها للأنسولين الذي ينتجه الجسم– إذ يساعد الغلوكوز على الدخول إلى الخلايا ويبقي مستويات السكر طبيعية.

# أنواع داء السكر

هناك فصيلتان من داء السكر. يملك الأولاد والشباب عادة نوعاً، فيما يملك الأشخاص الأكبر سناً النوع الآخر. ينجم هذان النوعان من داء السكر عن نقص في الأنسولين، وإنما تتم معالجتهما بطرق مختلفة.

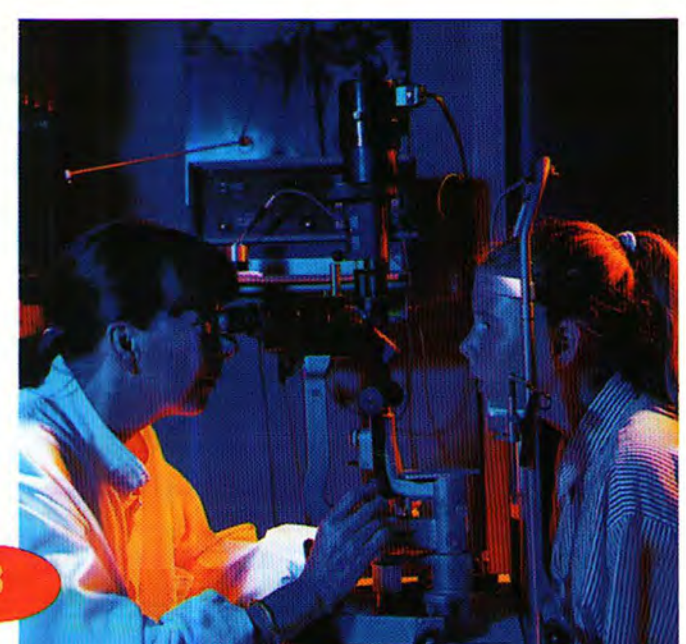


العطش القوي هو عَرَض مهم مبكر لداء السكر.

**النوع 1 من داء السكر**

يطلق على نوع داء السكر الذي يصيب الأولاد والشباب في أغلب الأحيان اسم النوع 1. وفي النوع 1 من داء السكر، لا يستطيع البنكرياس إنتاج الأنسولين. لا يعرف الأطباء سبب ذلك، لكن هناك عدد من الأسباب المحتملة (اُنظر الصفحتين 12 و13).

يتطور النوع 1 من داء السكر بسرعة كبيرة، خلال أسابيع قليلة في بعض الحالات. قد تكون الأعراض خطيرة، لكن يمكن تشخيص الحالة الصحية بسهولة لحسن الحظ. ما من علاج معروف للنوع1، وإنما يمكن السيطرة عليه (ضبطه) بسرعة بحقن الأنسولين، والغذاء الصحي، والتمارين الرياضية.



*قد يكون اختصاصي العيون أول من يلاحظ أن الشخص مصاب بداء السكر لأن الحالة الصحية هذه تحدث تغيرات في العينين.*

## أعراض داء السكر

- عطش قوي وفم جاف
- رحلات متواترة إلى الحمام
- افتقار إلى الطاقة وتعب
- رؤية غير واضحة
- خسارة في الوزن

### النوع 2 من داء السكر

يصيب النوع 2 من داء السكر عادة الأشخاص الذين تجاوزوا الأربعين. ينتج البنكرياس بعض الأنسولين، ولكن ليس بكمية كافية لاحتياجات الجسم. قد يكون المصابون بالنوع 2 من داء السكر من أصحاب الوزن الزائد أو يأكلون النوع الخطأ من الطعام. ينشأ المرض (الحالة) ببطء وتكون الأعراض عادة أقل شدة مما هي في النوع 1. فالمصابون بالنوع 2 لا يحتاجون عادة إلى حقن الأنسولين. إنهم يتناولون أقراصاً لجعل البنكرياس يعمل بقوة أكبر وقد يحتاجون إلى تناول غذاء صحي أكثر.



*ينشأ النوع 2 من داء السكر عادة لاحقاً في الحياة.*



*يسهل تشخيص داء السكر بتحليل دم بسيط.*

### تشخيص داء السكر

يتم تشخيص داء السكر باختبار مستويات السكر في عينات الدم والبول. ويُؤكَّد داء السكر إذا كانت المستويات مرتفعة جداً. قد يتم تشخيص المصابين بالنوع 1 من داء السكر في المستشفى ويجري الاعتناء بهم في عيادة مستشفى. أما المصابون بالنوع 2 من داء السكر فتتم معالجتهم عادة من قبل طبيبهم.

## هل كنت تعلم؟

- ألأشخاص المصابون بداء سكر غير مشخص يشعرون بعطش كبير. شوهد أولاد صغار وهم يشربون من الحمامات والبرك.
- في الماضي، كان الأطباء يشخصون داء السكر بتذوق بول الشخص لمعرفة ما إذا كان حلواً!

# حقن الأنسولين

يتوجب على الصغار المصابين بداء السكر تلقي حقن منتظمة من الأنسولين. قد يبدو إعطاء الحقن لنفسك أو للأولاد مخيفاً. لكن يجب معالجة داء السكر بهذه الطريقة.

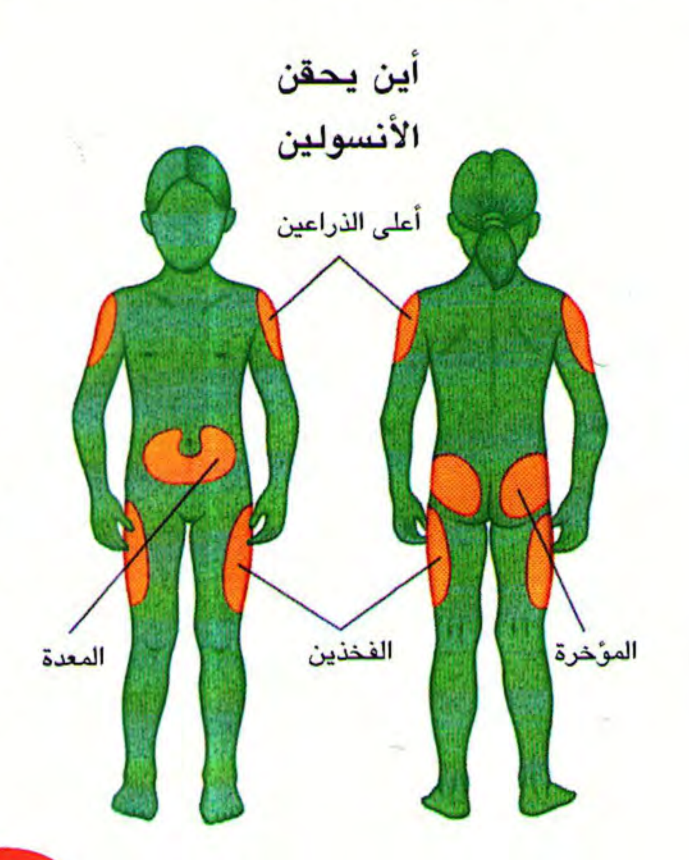


*قد يكون الحقن صعباً في البداية، لكنه يصبح أسهل مع الممارسة مثل العديد من الأشياء الأخرى.*

**إعطاء حقنة**

إعطاء الحقن هو شيء يعتبره معظم الأشخاص بمثابة تحدٍ. لكن الأشخاص المصابين بداء السكر لا يستطيعون تناول الأنسولين في شكل قرص إذ تقضي عليه العصارات في المعدة.

**أين يحقن الأنسولين**




يحقن معظم الأشخاص أنفسهم مرتين إلى أربع مرات يومياً بأداة اسمها قلم الأنسولين. ويستخدم بعض الأشخاص محقنة.

**أين تغرز الحقنة؟**

إن أفضل أماكن للحقن هي الأنحاء الدهنية في الجسم. من المهم تغيير مواقع الحقنة بانتظام وإلا قد تصبح البشرة كثيرة الكتل ومؤلمة.

## كل شيء عن الأنسولين

يُعطى الأشخاص الذين يباشرون في استعمال الأنسولين جرعة انطلاق موصى بها. وحين يصبحون أكثر خبرة، يستطيعون استعمال مقدار أكبر أو أقل من الأنسولين، حسب مستوى السكر في دمهم (أُنظر الصفحتين 14و15). تدوم موارد الأنسولين لغاية سنتين إلى ثلاث سنوات إذا تم حفظها في الثلاجة. إلا أن حقن الأنسولين البارد مؤلم، ولذلك يجب جعله في حرارة الغرفة أولاً.




*يصبح المصابون بداء السكر معتادين سريعاً على استعمال المحقنة (فوق) أو قلم الأنسولين (إلى اليسار).*

## كيفية الحقن بقلم أنسولين

1. أغسل يديك وتأكد من أن موقع الحقن نظيف.
2. اسحب وحدات جرعة الأنسولين خاصتك.
3. أُقرص طية من الجلد بين الابهام والإصبع واغرز الإبرة في الجلد.
4. ضع إبهامك فوق المكبس واحقن كل الأنسولين.
5. عدّ حتى الخمسة. انزع الإبرة ببطء ودعها مستقيمة.

*"تلقيت أول حقنة في المستشفى، بعد يومين من تشخيصي. أظهرت لي الممرضة ما يجب فعله وتمرّنت في البداية على برتقالة. وفي النهاية، نجحت في غرز الإبرة. بعد خمس دقائق، انفجرت بالبكاء. ليس لأن الإبرة أوجعتني تحديداً ، وإنما لأنها جعلتني أدرك أني سأتلقى الحقن لبقية حياتي".*

كاتي لوين، 17 عاماً.

# من يصاب بداء السكر؟

قد يصيب داء السكر أي شخص من الأطفال المولودين حديثاً حتى الكبار جداً في السن. والتعامل معه يشكل تحدياً في أي عمر.

### أسباب داء السكر

لا يعرف الأطباء لماذا يصاب بعض الأشخاص بداء السكر فيما لا يصاب أشخاص آخرون، لكن هناك العديد من الأسباب المحتملة. يبدو أن داء السكر يتكرّر (يُتَوارث) في العائلات، رغم أنه يصعب التكهن بمن سيصاب به. وعند بعض الأشخاص، تنجم الحالة الصحية عن تلف في البنكرياس بعد التهاب أو مرض. وقد يؤدي الغذاء والتوتر دوراً أيضاً.

### هل كنت تعلم؟

- في كل سنة، يجري تشخيص 60 ألف شخص في بريطانيا بداء السكر.
- داء السكر ليس التهاباً. لا يمكنك الإصابة به من شخص آخر، ولا يمكنك نقله إلى الآخرين.
- لا ينجم داء السكر عن تناول الحلويات أو الأطعمة الخاطئة.
- التدخين مضرّ جداً إذا كنت تعاني من داء السكر. فهو يزيد خطر المشاكل لاحقاً في الحياة.

### الأولاد الصغار

يجب تدبر داء السكر عند الاولاد الصغار جداً من قبل أهلهم. فعلى هؤلاء تعلم إعطاء الحقن، وإجراء تحاليل الدم (اُنظر الصفحتين 14و15) والتفكير ملياً في عادات أكل أولادهم. ويشعر العديد من الأهل بالقلق إذا كان ولدهم متطلباً في طعامه وينزعجون من إيذائه بالحقنة.



*قد يعاني عدة أفراد من العائلة نفسها من داء السكر.*

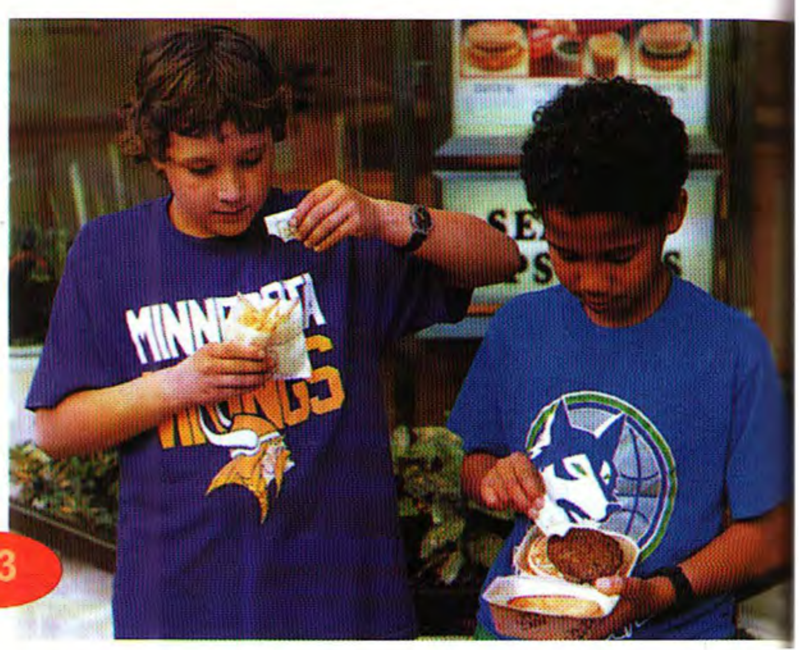
## العناية بالقدم

يمكن لداء السكر أن يضيّق الأوعية الدموية بحيث يصل مقدار أقل من الدم إلى القدمين. حتى الالتهابات الصغيرة قد تكون بطيئة جداً في الشفاء، ولذلك من المهم الاعتناء بقدميك.

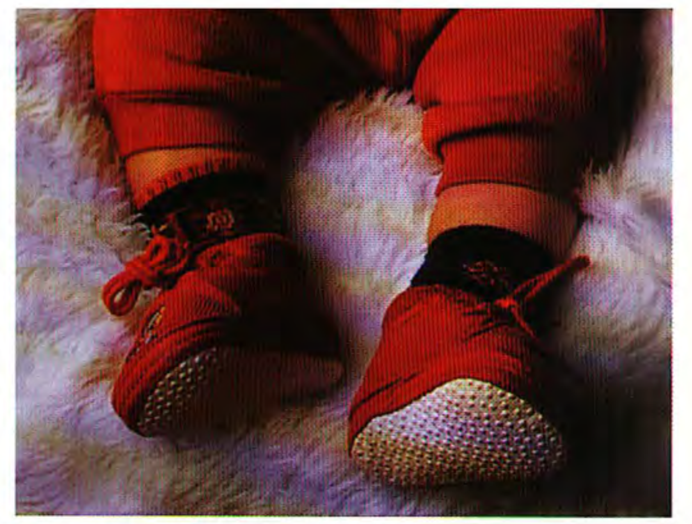
1. تحقق يومياً من قدميك بحثاً عن جروح أو بثور.
2. أغسل قدميك يومياً وجففهما جيداً. أفرك الكريم على البشرة إذا كانت جافة.
3. دع قدميك دافئتين.
4. انتعل دوماً أحذية ذات مقاس مناسب.

### المراهقون

يستطيع معظم المراهقين تدبر داء السكر لديهم وإجراء الحقن بأنفسهم. لكن السيطرة على الحالة الصحية تعني التفكير مسبقاً والالتزام بأوقات طعام منتظمة، الأمر الذي يصبح أكثر صعوبة في سنوات المراهقة.



*فيما يصبح الأولاد أكبر سناً، يجدون صعوبة في الالتزام بمواعيد وجبات منتظمة.*



*الأشخاص المصابون بداء السكر يملكون غالباً أقداماً باردة. لذا، فإن ارتداء جوارب سميكة أو أخفاف سميكة يساعدهم في إبقاء القدمين دافئتين.*

### الكبار في السن

ثمة احتمال أكبر أن يعاني الأشخاص من داء السكر حين يتقدمون في العمر. وهم يعانون عادة من النوع 2. يعني ذلك أنه نادراً ما يتوجب عليهم تلقي الحقن، لكن عليهم إجراء تعديلات كبيرة في أسلوب عيشهم– مثل الإقلاع عن التدخين، وممارسة المزيد من التمارين، وتناول غذاء صحي أكثر.

### مشاكل صحية

يمكن لمستويات السكر المرتفعة في الدم أن تؤذي الجسم على مرّ السنوات. وإذا لم يسيطر الأشخاص على داء السكر لديهم، ثمة احتمال أكبر أن يعانوا من مشاكل صحية في المستقبل. ويشمل ذلك **النوبات القلبية**، وتلف العينين والكليتين، ومشاكل في القدم والساق.

# التحقق من مستويات السكر

يتغير مقدار السكر في دمنا خلال اليوم. وإذا كنت تعاني من داء السكر، من المهم أن تعي هذه التغيرات.

## صعوداً ونزولاً

حين نأكل أو نشرب، يرتفع مستوى السكر في دمنا. لاحقاً، حين يدخل الغلوكوز إلى خلايانا، ينخفض المستوى. وإذا مارسنا التمارين، ينخفض بسرعة أكبر. عند معظم الأشخاص، يعمل البنكرياس مُتَمَشِّياً مع السكر في دمنا. فحين يكون المستوى مرتفعاً، ينتج البنكرياس كمية كافية من الأنسولين لإنزاله إلى المستوى السوي. وحين يكون المستوى منخفضاً، ينتج البنكرياس مقداراً أقل من الأنسولين بحيث لا ينخفض هذا المستوى أكثر.



*لاختبار مستوى السكر في الدم، أوخز أولاً جانب طرف الإصبع. ثم ضع قطرة دم على رقاقة تحليل الدم.*

## الحفاظ على التوازن

يتوجب على الأشخاص المصابين بداء السكر السيطرة على مستويات السكر في دمهم بأنفسهم. ويعني ذلك التفكير في الطعام الذي يأكلونه، ومقدار الأنسولين الذي يحقنونه، ومقدار التمارين التي يمارسونها. يجب إبقاء كل الأمور الثلاثة متوازنة. والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي التحقق من مستوى السكر في الدم– بمعنى آخر، إجراء أربعة أو خمسة تحاليل للدم كل يوم. وتجعل رقاقات تحليل الدم والمقاييس الالكترونية عملية الفحص أكثر سهولة.

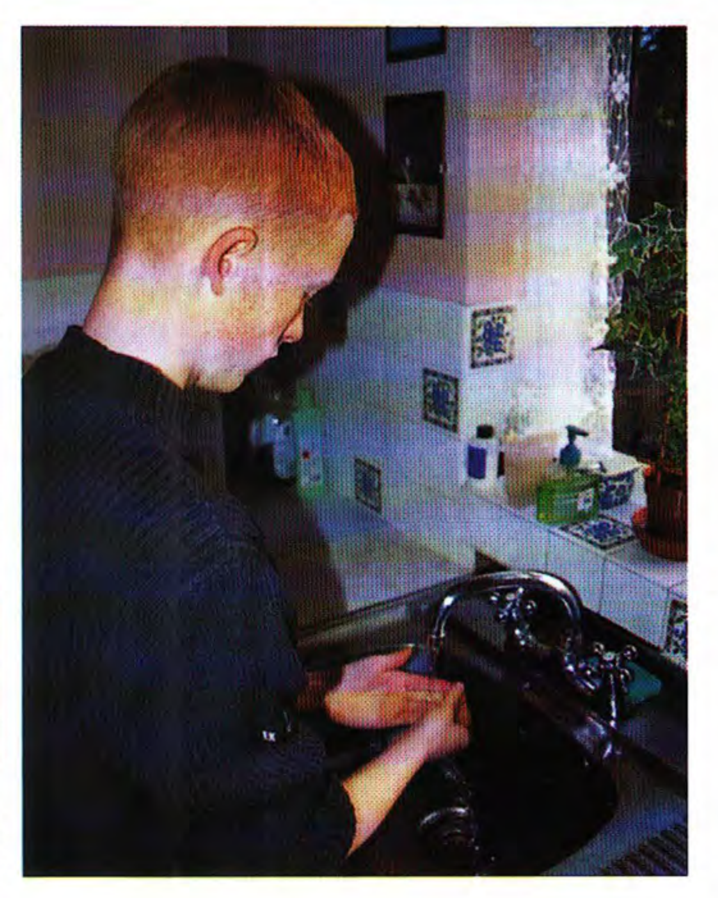



*ضع رقاقة تحليل الدم في مقياس الكتروني لقراءة مستوى السكر على الفور.*

## أوقات جيدة لفحص الدم

- قبل كل وجبة أساسية
- قبل التمرين وبعده
- بعد مرور ساعتين على الوجبة
- قبل الخلود إلى النوم
- في الليل، إذا كنت تخشى من انخفاض مستويات سكر الدم كثيراً أثناء النوم.

أنجز دوماً تحاليل إضافية إذا شعرت بالتعب أو التوعك، أو إذا سافرت، أو إذا تغير روتينك اليومي.



### تسجيل النتائج

من المهم تسجيل نتائج تحليل الدم، إما في دفتر صغير أو في ذاكرة المقياس الالكترونية. وفي العيادة، يقارن الطبيب وممرضة داء السكر النتائج للتحقق من أنه يتم الحفاظ على مستويات سكر الدم ضمن الحدود الآمنة. وخلال فترة من الوقت، أنهما يستطيعان معرفة ما إذا كانت جرعة الأنسولين صحيحة أو يجب تغييرها. فعلى سبيل المثال، يحتاج المراهق الذي يبدأ فجأة بالنمو إلى جرعة أكبر ربما.

## هل كنت تعلم؟

- أطراف الأصابع هي أماكن جيدة لاختبار الدم لأن الأوعية الدموية موجودة قرب السطح.
- هناك عدد أقل من الأطراف العصبية في جانبيّ أطراف الأصابع. وهذا ما يجعل الفحص أقل ألماً.
- يعمل العلماء على تطوير فحص دم غير مؤلم يستخدم شعاع لايزر.
- الأشخاص الذين يسيطرون جيداً على مستوى السكر في دمهم هم أكثر ميلاً لتفادي المشاكل الصحية في المستقبل.

*إن وضع اليدين في الماء الدافئ قبل إجراء فحص الدم يساعد الدم على التدفق بسهولة أكبر.*

# مرتفعة ومنخفضة

يجد المصابون بداء السكر أنه لا يسهل دوماً السيطرة على مستويات السكر في الدم. أحياناً، يكون مستوى السكر منخفضاً جداً وأحياناً مرتفعاً جداً. وقد يشعرهم ذلك بأنهم معتلّو الصحة.

### المستويات المرتفعة

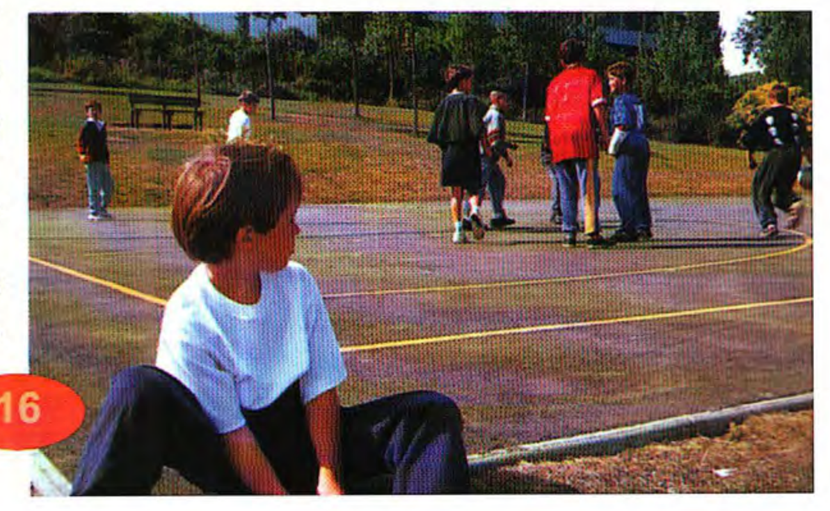
يطلق على السكر المرتفع في الدم اسم **فرط السكر في الدم**. وتكون أعراض ذلك هي نفسها عندما يجري تشخيص أحدهم للمرة الأولى بداء السكر. بالفعل، يكون الشخص ظمآن، ويذهب باستمرار إلى الحمام، ويشعر بالتعب ويبدأ بخسارة الوزن. قد ينجم فرط السكر في الدم عن التهابات، أو تناول الكثير من الأطعمة السكرية، أو عدم الحصول على ما يكفي من الأنسولين أو تفويت الحقن. من المهم تصحيح مستوى السكر المرتفع في الدم، لأن ذلك قد يفضي إلى مشاكل صحية في سن متأخرة من العمر.



*الشعور بالغرابة والدوار قليلاً هما في الغالب من أولى العلامات المنذرة بنقص السكر.*

### المستويات المنخفضة

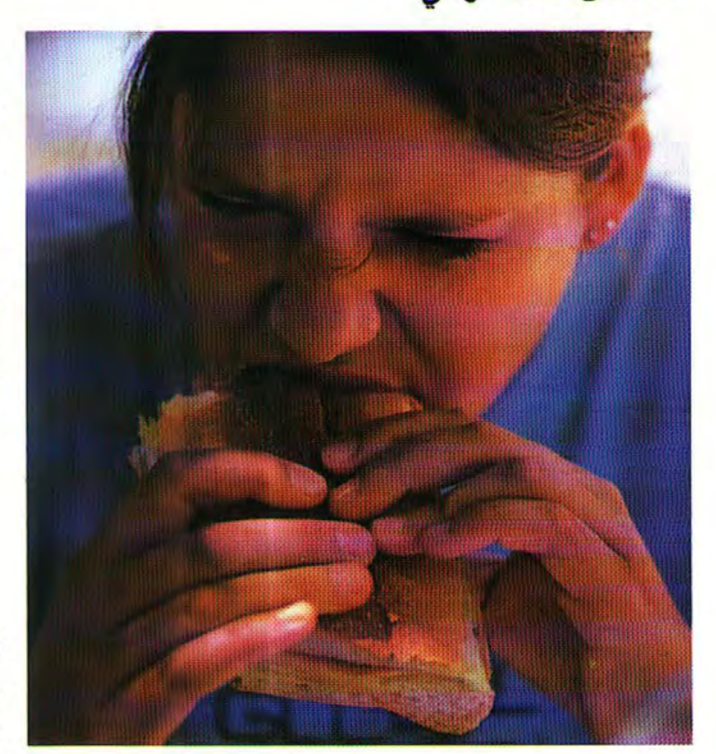
يطلق على السكر المنخفض في الدم اسم **نقص سكر الدم**. قد يعاني شخص ما من نقص سكر الدم لأسباب عدة– إذا تناول طعاماً في وقت متأخر عن المعتاد، أو مارس مقداراً غير متوقع من التمرين أو حقن الكثير من الأنسولين، مثلاً. يظهر نقص سكر الدم بسرعة وهناك العديد من العلامات المنذرة به. فالشخص قد يبدو شاحباً، أو يشعر بالدوار، أو يعاني من صداع، أو يبدأ بالتعرق.



*قد يشعر الولد الذي يعاني من فرط سكر الدم بتعب كبير يمنعه من اللعب.*

*يمكن معالجة نقص سكر الدم بسرعة من خلال شرب عصير الفاكهة، ومن ثم تناول شيء حلو.*

أحياناً، قد ينفعل (يغضب) الشخص المصاب بنقص سكر الدم فجأة أو يجد صعوبة في التركيز. إلا أن معظم المصابين بداء السكر يتعرفون إلى هذه العلامات ويتخذون الخطوات اللازمة لرفع السكر في دمهم. وإذا لم يفعلوا ذلك، لا بد من أن يتولى شخص آخر فعل ذلك لهم– على الفور. فإذا لم تتم معالجة نقص سكر الدم، قد يصبح الشخص **فاقد الوعي**.



*إن وجبة نشوية مثل السندويش تثبت مستوى السكر في الجسم بعد نوبة نقص سكر الدم.*

## كيفية معالجة نقص سكر الدم

1. أعطِ الشخص مشروب كربوهيدرات سريع المفعول، مثل عصير الفاكهة، ومن ثم بعض الحلويات أو أقراص الغلوكوز أو لوح شوكولا صغير.
2. حين يبدأ الشخص بالتحسن، أعطه وجبة خفيفة نشوية، مثل سندويش أو بعض البسكويت مع الحليب.
3. إذا كان الشخص فاقد الوعي، لا تحاول إطعامه. اجعله يستلقي على جانبه وذقنه مائل إلى الأعلى. إذا لم يتعافَ بعد بضع دقائق، اتصل بسيارة الإسعاف.

### تجنب نقص سكر الدم

إن حمل بضعة حلويات أو أقراص غلوكوز هو طريقة بسيطة لتفادي نقص سكر الدم. يحمل العديد من المصابين بداء السكر بطاقة هوية أو سواراً بحيث يتلقون العلاج الصحيح إذا فقدوا الوعي. وبعد التعرض لنقص سكر الدم، من المهم إجراء فحص دم للتأكد من أن مستوى السكر في الدم عاد إلى المعيار المُعتاد.

# عيادة داء السكر

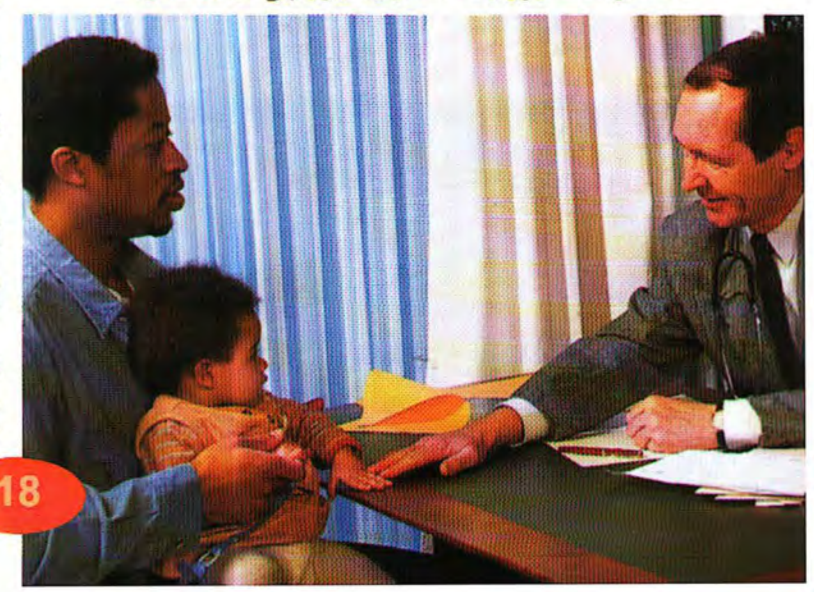
على كل شخص مصاب بداء السكر أن يزور عيادة داء السكر بانتظام. حيث، يتولى فريق من الممرضات والأطباء واختصاصيي التغذية التحقق من أن داء السكر تحت السيطرة ويعطون النصائح والدعم.

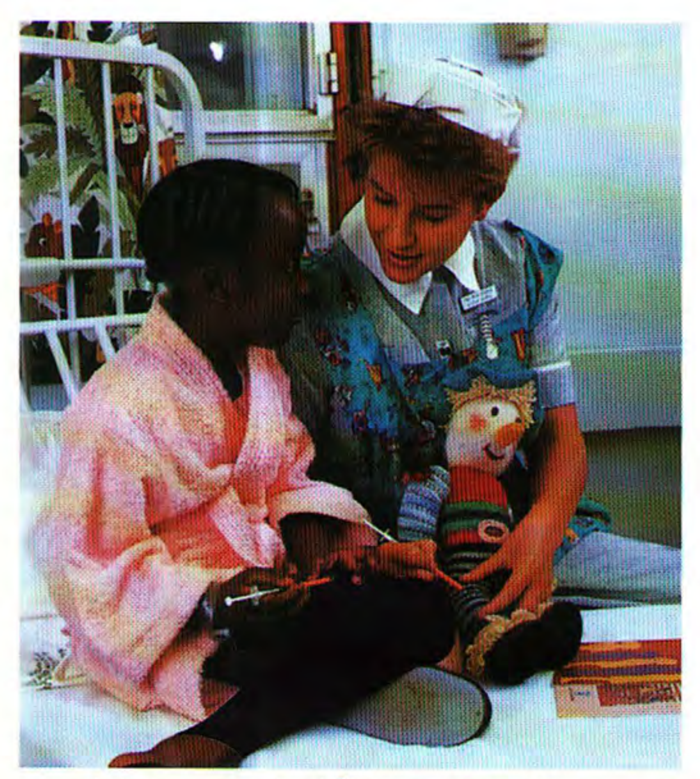

إن قياس وزن الولد وطوله يعطي فكرة عن صحته الإجمالية.

**في العيادة**

يخضع الأشخاص المصابون بداء السكر لفحص شامل في العيادة. وخلال الزيارات المتعددة، تقيس الممرضة وزنهم وطولهم، وتنظر إلى نتائج تحاليل الدم، وتفحص مواقع الحقن، وتتحقق من تقنية الحقن، وتجري تحليلاً للدم، وتتأكد من سيطرة الشخص على داء السكر لديه.

هناك عيادات مختلفة للأولاد والمراهقين والبالغين. في البداية، يذهب الأولاد المصابون بداء السكر إلى العيادة مع أهلهم، لكن حين يكبرون يبدأون بالذهاب وحدهم. وفي العيادات المخصصة للمراهقين والبالغين، يتحقق الموظفون من مشاكل صحية أخرى أيضاً. بالفعل، يجرون تحاليل للبول للتحقق من الكليتين، ويفحصون القدمين والعينين.

الصغار المصابون بداء السكر يذهبون إلى عيادة للأولاد.




*تقوم ممرضة داء السكر بزيارة الأولاد المصابين بداء السكر الذين يتوجب عليهم المكوث في المستشفى.*

### ممرضات داء السكر

تستقبل ممرضة داء السكر المرضى عادة مرة كل أسبوعين. وبين العيادات، هي تزور الأهل، والمدارس، وكل شخص يحتاج إلى معرفة المزيد عن داء السكر. إن مهمتها هي تثقيف الأشخاص بشأن المشكلة (الحالة)، وشرح كيفية التعاطي مع نقص سكر الدم، ومساعدتهم في حل أية مشاكل. وبين الزيارات، تتلقى الاتصالات الهاتفية من الأهل، وتجيب على أسئلتهم وتكون بمثابة صلة وصل بين العائلات والمدارس، والأطباء والمستشفيات. كما تزور كل الأولاد المصابين بداء السكر الذين يمكثون في المستشفى.

## من يعمل في العيادة؟

- **المستشار** – وهو طبيب متخصص في داء السكر. يكون مسؤولاً عن العلاج.
- ممرضة داء السكر – وهي ممرضة مدربة خصيصاً تعطي النصائح والدعم اليومي بشأن كيفية السيطرة على داء السكر.
- **اختصاصي التغذية** – وهو ينصح الأشخاص بشأن غذائهم (أنظر الصفحتين 20 و21).

*"من الجميل فعلاً أن يكون هناك أشخاص يهتمون بك حين تشعر بالعصبية والخوف. يبدو وكأن كل واحد يحثك ويدفعك، لكنهم في النهاية يعرفون جميعاً ما هو الأفضل. وبعد فترة، يصبح الأمر طريقة عيش".*
*إيكو، 15 عاماً.*

*تنصح اختصاصية التغذية الأشخاص المصابين بداء السكر باختيار الغذاء الصحي.*



# الطعام والشراب

بالنسبة إلى المصابين بداء السكر، يعتبر الغذاء الصحي مهماً جداً للسيطرة على حالتهم الصحية. بالفعل، عليهم تناول الأنواع الصحيحة من الطعام، ليس فقط في مواعيد الوجبات وإنما أيضاً فيما بينها.



*تعتبر الفاكهة والخضار الطازجة أطعمة مهمة للجميع، ولاسيما للمصابين بداء السكر.*

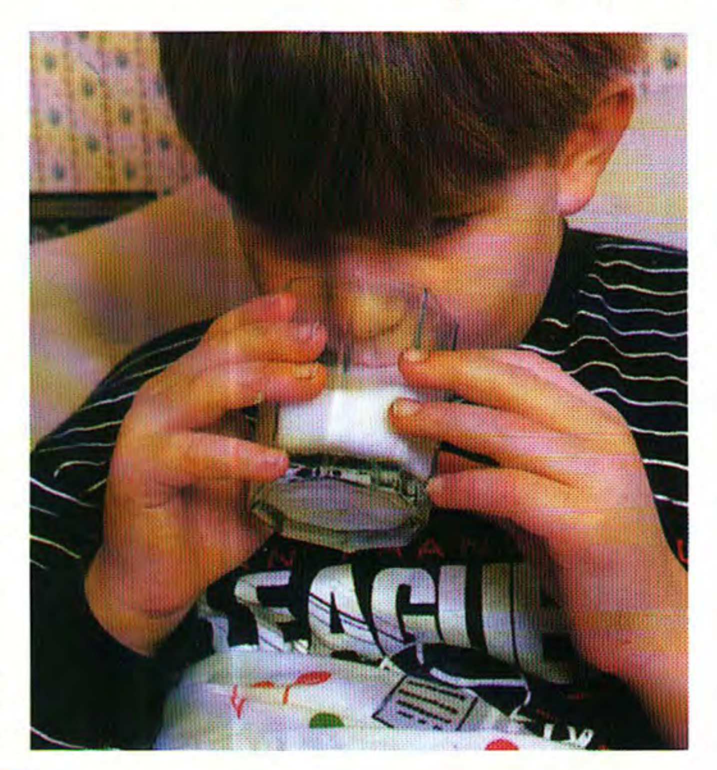
## القليل وغالباً

يحتاج المصابون بداء السكر إلى تناول الغذاء الصحي نفسه الموصى به للجميع – قليل الدهون والسكر والملح، غني **بالألياف** ومع الكثير من الفاكهة والخضار.

ومن المهم أن يأكلوا بانتظام خلال النهار– لأن هذا يساعد على إبقاء مستويات سكر الدم ثابتة. وقد يحتاجون إلى تناول وجبات خفيفة بين مواعيد الوجبات الرئيسية وقبل الخلود إلى النوم.

## أطعمة مهمة

الكربوهيدرات مهمة للمصابين بداء السكر لأنها الأطعمة التي تضع السكر في الدم. الكربوهيدرات النشوية، مثل البطاطا، والأرز، والخبز، والتشاباتي، والمعكرونة والحبوب، تطلق السكر ببطء. ويجب تناولها في كل وجبة.



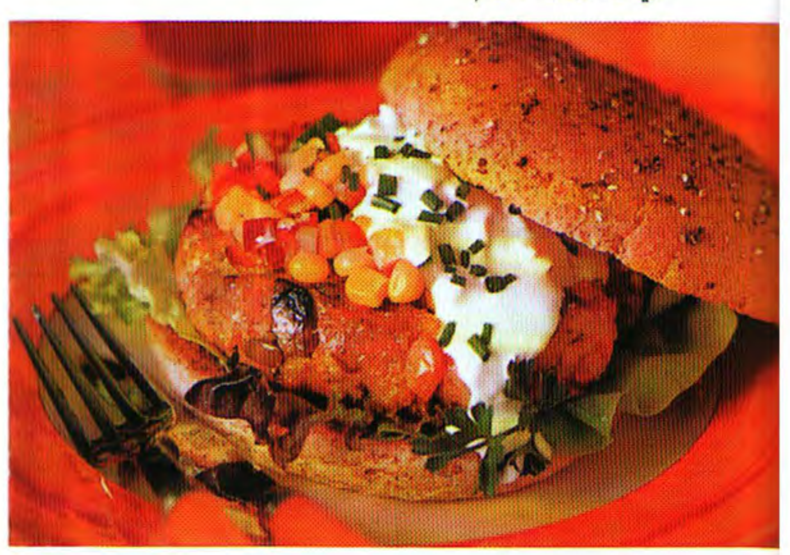
*إن شرب الحليب قبل الخلود إلى النوم يساعد على منع مستويات السكر من الانخفاض كثيراً خلال الليل.*

## اختصاصيو التغذية

مباشرة بعد تشخيص أحدهم بداء السكر، يأخذ موعداً من اختصاصي التغذية. واختصاصيو التغذية هم خبراء في الطعام وكيفية تأثيره في الجسم. إنهم يعطون خطة أساسية للغذاء الصحي ويقدمون الكثير من النصائح.

أما الكربوهيدرات السكرية، مثل الكاتو، والمربى، والبوظة، والحلويات، والبودينغ، والمشروبات الغازية والعصير، فتطلق كلها السكر بسرعة. إنها قد تجعل مستويات السكر مرتفعة جداً ولذلك تعتبر مفيدة في معالجة نقص سكر الدم. لكن كطعام يومي، يجب تناولها بتقتير أكبر- قبل التمرين ربما أو بمثابة تحلية بعد وجبة الطعام.

*يجب تناول الكربوهيدرات النشوية البطيئة التأثير، مثل الخبز، في كل وجبة طعام.*





*اقرأ اللصيقة لمعرفة مقدار السكر والدهن الموجود في الطعام.*

## الوجبات الخفيفة الصحية

يتوجب على المصابين بداء السكر تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية. لكن الوجبات الخفيفة قد تضيف دهناً إضافياً إلى الغذاء، ولذلك من الجيد تناول الأطعمة القليلة الدهون- مثل الفاكهة الطازجة أو المجففة، التوست، اللبن، فطائر الأرز، عيدان الخبز، لوح الحبوب أو وعاء من الحبوب والحليب.

## هل كنت تعلم؟

- إن الأطعمة القليلة السكر والقليلة الدهون المتوافرة اليوم هي خيار جيد للمصابين بداء السكر.
- يجدر بالمصابين بداء السكر ألا يفوتوا أبداً وجبة طعام. فقد يفضي ذلك إلى نقص سكر الدم.
- من الجيد تفادي المشروبات الغازية أو استبدالها ببدائل قليلة السكر أو خاصة بالحمية.
- الأطعمة المشتملة على لصائق "خاص بداء السكر" غير ضرورية وليست أفضل من الأطعمة العادية.

# الرياضة والتمارين

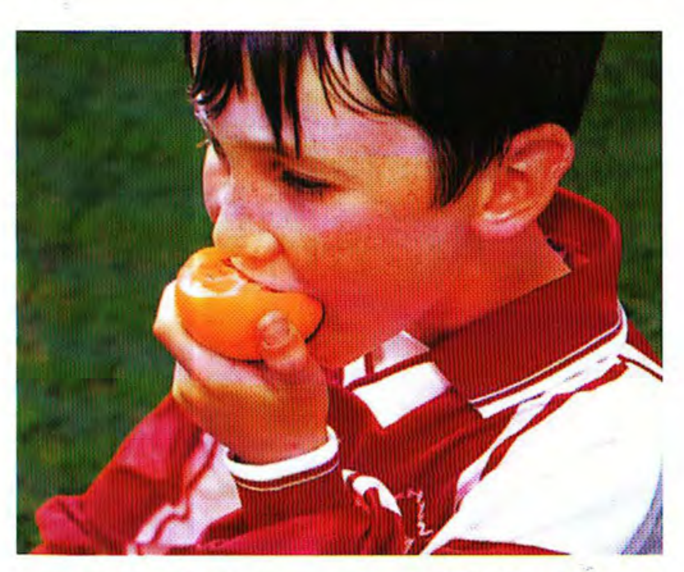
التمارين مهمة للجميع. وهي ممتعة وتحافظ على لياقتك. يستمتع آلاف المصابين بداء السكر بالرياضة، ويصل بعضهم إلى القمة!



*كل تمرين نمارسه يحرق الطاقة.*

### استعمال الطاقة

حين نمارس التمارين، نحرق الطاقة، مما يستنفد الغلوكوز من دمنا. قد يسبب ذلك مشاكل للمصابين بداء السكر. فإذا استنفدوا الكثير من الغلوكوز، يعانون من نقص سكر الدم. يمكنهم تفادي ذلك باتخاذ بعض التدابير الوقائية البسيطة.



*البرتقالة الغنية بالعصائر تعزز مستويات السكر في منتصف الشوط الرياضي.*

### قبل التمرين

يحتاج المصابون بداء السكر إلى غلوكوز إضافي قبل الشروع في أي نشاط قوي. لذا، عليهم تناول وجبة خفيفة مثل لوح شوكولا صغير، أو لوح حبوب أو قطعتين من البسكويت. وإذا كان النشاط طويلاً وشاقاً على الأرجح، عليهم تناول المزيد.

### خلال النشاط

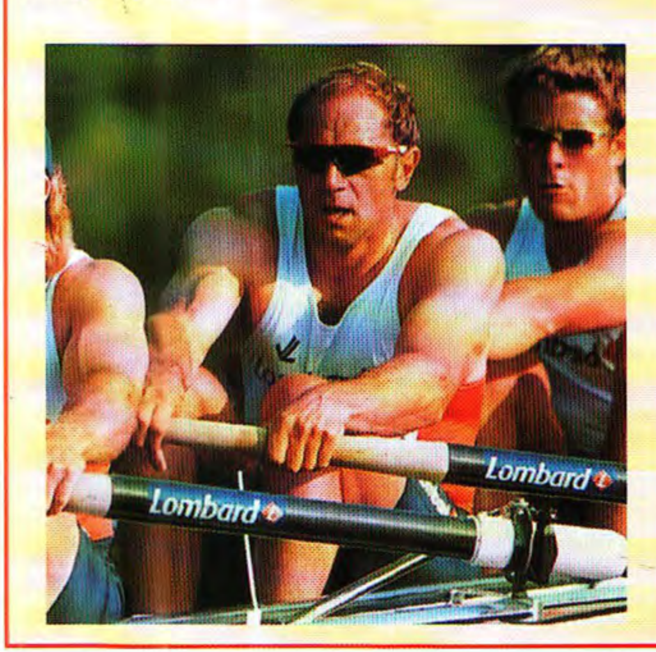
أثناء التمرين، تبدأ مستويات سكر الدم بالانخفاض، وقد يحتاج المصاب بداء السكر إلى بعض السكر الفوري. من المهم تناول بعض أقراص الغلوكوز أو مشروب سكري للحصول على جرعة طاقة إضافية.

## بلوغ القمة

ستيف ريدغرايف، بطل تجذيف عالمي وحائز على الميدالية الذهبية في خمس دورات أولمبية، جرى تشخيصه بالنوع 2 من داء السكر عام 1998. وهو يحصل كل يوم على خمس أو ست حقن من الأنسولين السريع المفعول للتعامل مع تدريبه الكثيف. كما يتناول الوجبات الخفيفة بين جلسات التدريب ويتناول أقراص الغلوكوز أو المشروب كلما شعر بالحاجة إلى جرعة معززة. يجري ستة أو سبعة تحاليل للدم يومياً للتحقق من مستويات السكر في دمه.

"من المفيد أن تكون رياضيًا. فعليك أن تكون منضبطاً في كل شيء في أسلوب عيشك. وداء السكر هو مجرد جزء آخر من المعادلة. ليس صعباً – ثمة بعض الازعاج – لكن هذا كل شيء".

ستيف ريدغرايف.







*يحتاج المصابون بداء السكر إلى سكر إضافي أثناء التمارين، تماماً مثلما يفعل الراكضون خلال الماراثون.*

### بعد التمرين

تحدث معظم نوبات نقص سكر الدم بعد التمرين، ولذلك من الجيد أن يتناول المصابون بداء السكر وجبة خفيفة ويختبرون مستوى السكر في دمهم عند الانتهاء.

## هل كنت تعلم؟

- إن لاعبي كرة القدم المصابين بداء السكر يتناولون غالباً مشروب غلوكوز قبل المباراة وفي منتصفها.
- يجدر دوماً بالمصابين بداء السكر أن يحملوا معهم شيئاً مثل الموز أو لوح الحبوب في حال مارسوا تمارين غير مخطط لها قبلاً.
- يجدر دوماً بالشخص المصاب بداء السكر أن يخبر المدرّب أو عامل الإنقاذ عن مرضه (حالته الصحية).

# داء السكر في المنزل

يؤثر داء السكر في العائلة كلها. حين يجري تشخيص ولد للمرة الأولى بالمشكلة (الحالة الصحية)، قد تستغرق الحقن وتحاليل الدم وتصميم الغذاء ساعات طويلة. وأحياناً قد يشعر الإخوة والأخوات بالإهمال.



*من السهل على الولد أن يشعر أنه منبوذ عندما يكون أخوه أو أخته مصاباً بداء السكر.*

### الشعور بالغيرة

الولد الذي جرى تشخيصه للتو بداء السكر يصبح محط الانتباه. فالحياة تتمركز حول تحاليل الدم والحقن والطعام الذي يأكله. قد لا يحسد الأولاد الآخرون في العائلة المصاب على الحقن، لكنهم قد يغارون من الانتباه.

من جهة أخرى، قد يغضب الأولاد المصابون بداء السكر لأنه يتوجب عليهم التعامل مع الحالة الصحية فيما لا يفعل إخوتهم وأخواتهم ذلك. من المهم أن تتحدث العائلة عن هذه المشاكل بين الحين والآخر. فهذا يمكن أن يساعد على إراحة الأجواء.

*"أشعر أحياناً بالغضب فعلاً*
*حين أشاهد أخي وأختي يأكلان الحلويات*
*كلما أرادا ذلك لأني أشعر أني محرومة من ذلك"،*
*لويزا، 13 عاماً.*



*حين يجري تشخيص ولد للمرة الأولى بداء السكر، قد تكون الحقن صعبة وتستغرق وقتاً طويلاً.*



*التمرين جيد للمصابين بداء السكر، ولبقية العائلة أيضاً.*

## مجموعات الدعم

ينضم أهل الأولاد المصابين بداء السكر غالباً إلى مجموعات دعم. فهناك، يتحدثون إلى أشخاص آخرين يتعاطون مع داء السكر. ويساعدهم ذلك في الشعور بعزلة أقل وثقة أكبر بإمكانية المواجهة.

## التحلي بالإيجابية

ليس داء السكر بهذا السوء. فقد يترك أثراً إيجابياً في الحياة العائلية– إذ يشجع الجميع ربما على تناول غذاء صحي وممارسة التمارين غالباً، مثلاً. قد تكون الأشهر الأولى التي تلي التشخيص صعبة، لكن العائلة تتعلم التصرف نحو ذلك بسرعة، وتعتبر داء السكر مع الوقت لا شيء يُذكر.

### هل كنت تعلم؟

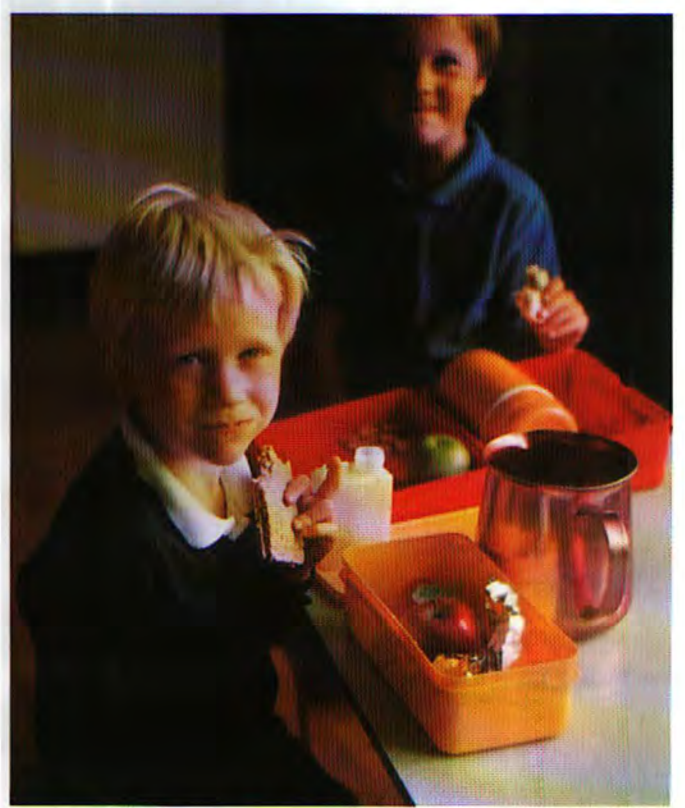
- يتعلم الإخوة والأخوات سريعاً كيفية التعرف إلى نقص سكر الدم ومعالجته.
- يرفض المراهقون المصابون بداء السكر غالباً إجراء تحاليل الدم وذلك كطريقة للتمرد على حالتهم الصحية.
- في العائلات التي يعاني أحد أفرادها من داء السكر ، تسبب الحلويات والشوكولا خلافات في أغلب الأحيان. فالأولاد المصابون بداء السكر لا يستطيعون تناولها غالباً مثلما يريدون.



*حين يعاني شخص من داء السكر، قد يفضي ذلك إلى وجبات طعام صحية أكثر لكل العائلة.*

# داء السكر في المدرسة

يتوجب على أي شخص يعتني بالأولاد أن يفهم داء السكر. وهذا مهم جداً في المدرسة، حيث يريد كل الأولاد أن يشعروا بأنهم جزء من المجموعة ويعيشون حياة طبيعية.



*يحتاج كل الأولاد المصابين بداء السكر إلى وجبة صحية في منتصف اليوم.*

### التحدث إلى الأساتذة

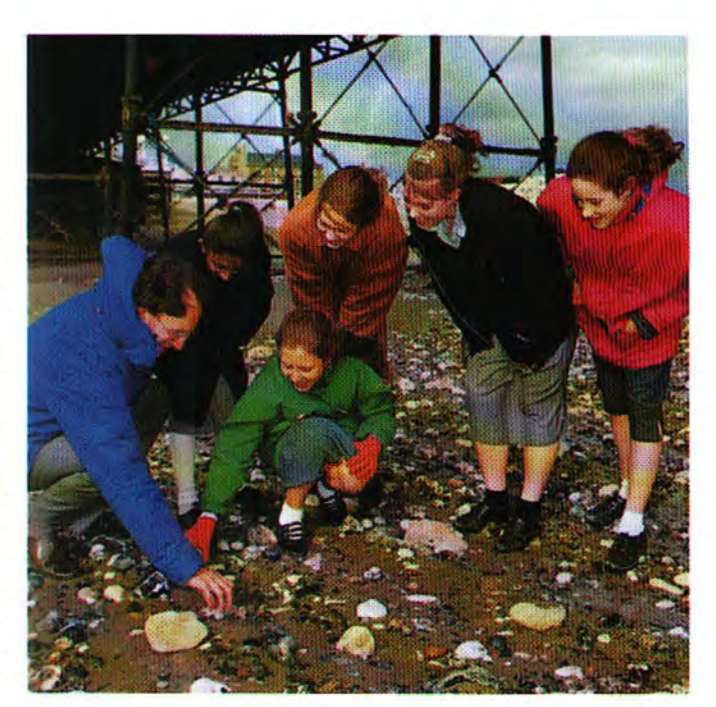
حين يجري تشخيص ولد بداء السكر، أو حين ينضم ولد مصاب بداء السكر إلى المدرسة، يجدر بأهله وممرضة داء السكر التي تعتني به أن يلتقوا بمدير المدرسة وأستاذ الصف. عليهم مناقشة خطر نقص سكر الدم، والحاجة إلى الوجبات الخفيفة المنتظمة، وكيفية الاستعداد للتمارين الرياضية، وما إلى ذلك.

### عمل المدرسة

يتوجب على المدارس ملء بطاقات– فيها أرقام الأشخاص الواجب الاتصال بهم وتفاصيل كيفية معالجة نوبة نقص سكر الدم– لكل ولد مصاب بداء السكر. وعليها أيضاً إبلاغ كل الموظفين. فالأولاد الذين يجرون الحقن بأنفسهم يحتاجون إلى مكان خاص، وكذلك إلى توافر مورد للكربوهيدرات السريعة المفعول طوال الوقت. يجدر بالأساتذة إخبار بقية التلامذة عن داء السكر وشرح الحاجة إلى الوجبات الخفيفة.

*يستطيع الأولاد المصابون بداء السكر الاستمتاع بالتمارين الرياضية شرط تناول وجبة خفيفة في البداية.*





*يستطيع الأولاد المصابون بداء السكر الاستمتاع بالرحلات المدرسية، والتي تشكل جزءاً مهماً من الحياة المدرسية.*

## الرحلات المدرسية

لا يحتاج الأولاد المصابون بداء السكر إلى انتباه خاص. فهم يشاركون في النشاطات المدرسية، بما في ذلك الرياضة والألعاب الرياضية. أما الرحلات المدرسية فتحتاج إلى القليل من التخطيط الإضافي. يجدر بالأستاذ دوماً أن يحمل معه طقم حقنة إضافي ويأخذ معه طعاماً إضافياً في حال حصول تأخير. والأولاد الذين يعطون حقن الأنسولين لأنفسهم يستطيعون المشاركة في الرحلات الليلية.

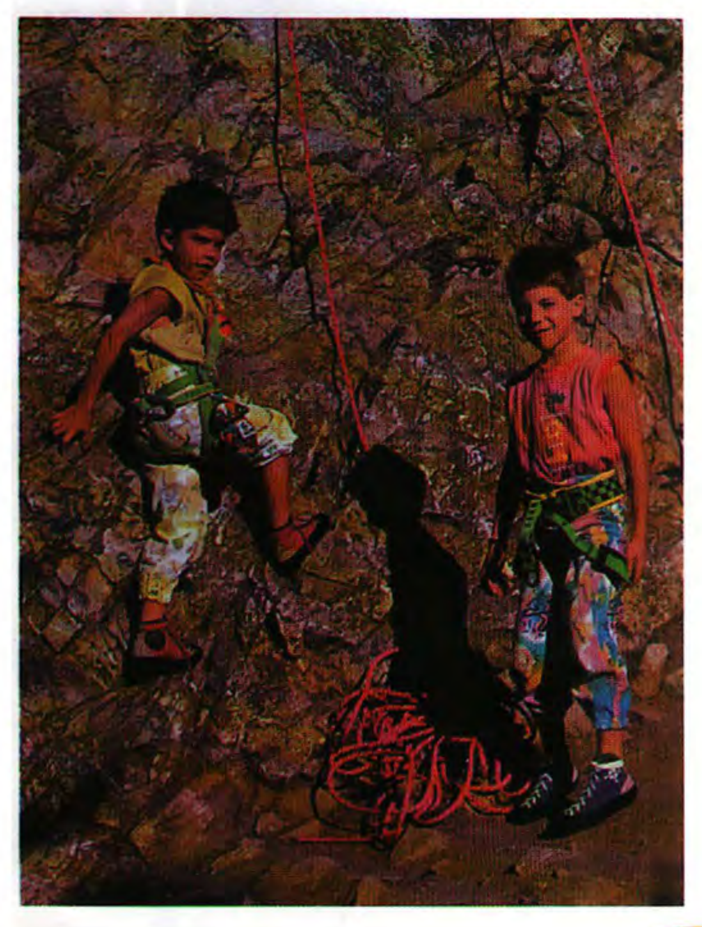
"كنت أخشى فعلاً العودة إلى المدرسة بعد تشخيصي.
عرفت أن كل أصدقائي وأساتذتي سيَضحِكون عليّ،
وكنت محقاً في ذلك. فكانوا يسألونني:
"هل يجدر بك أكل هذا؟" أو "هل أنت على ما يرام؟".
أصابني ذلك بالجنون".

طوم، 13 عاماً.

## متعة العطلات

يستطيع الأولاد المصابون بداء السكر المشاركة في عطلات معدة خصيصاً لهم حين يجربون نشاطات جديدة– مثل الهبوط بعد تسلّق الجبل على حبال، وتجذيف القوارب والإبحار والركمجة، مثلاً. فهذا يعطيهم الفرصة لأخذ إجازة من المنزل، والتعرف إلى أصدقاء جدد، ومشاركة التجارب. كما يجعلهم يدركون أنهم ليسوا الوحيدين المصابين بداء السكر مما يساعدهم في التحلي بثقة أكبر.

العطلات المليئة بالنشاطات هي طريقة جيدة لكي يتعرف الأولاد المصابون بداء السكر إلى أصدقاء جدد.



# أسئلة يطرحها الناس



لا يمنع داء السكر الأشخاص من قيادة سيارة.

**هل أستطيع القيادة إذا كنت مصاباً بداء السكر؟**

نعم، لكنك بحاجة إلى رخصة خاصة يجب تجديدها بتواتر أكثر من رخصة السوق العادية.

**هل سيكون هناك علاج شاف لداء السكر؟**

ربما. فالعلماء يبحثون عن طرق لغرس خلايا منتجة لأنسولين صحي من شخص إلى آخر. أو قد يتمكنون من إنتاج خلايا اصطناعية.

**هل من وظائف لن أتمكن من ممارستها؟**

إذا كنت تتناول الأنسولين لمعالجة داء السكر، هناك بعض الوظائف التي لن تتمكن من ممارستها. وهي تشمل العمل في الشرطة، أو الإطفائية أو القوات المسلحة، أو العمل كطيّار، أو في البحر، وقيادة الشاحنات والقطارات والباصات أو سيارات الأجرة.

*يجري العلماء الكثير من الأبحاث حول داء السكر. وقد يعثرون على علاج شافٍ يوماً ما.*

يحقن بعض الأولاد أنفسهم بالأنسولين، فيما يحب أولاد آخرون مساعدة أحد أهلهم.

**هل يمكن لداء السكر أن يصيب الأشخاص بالعمى؟**

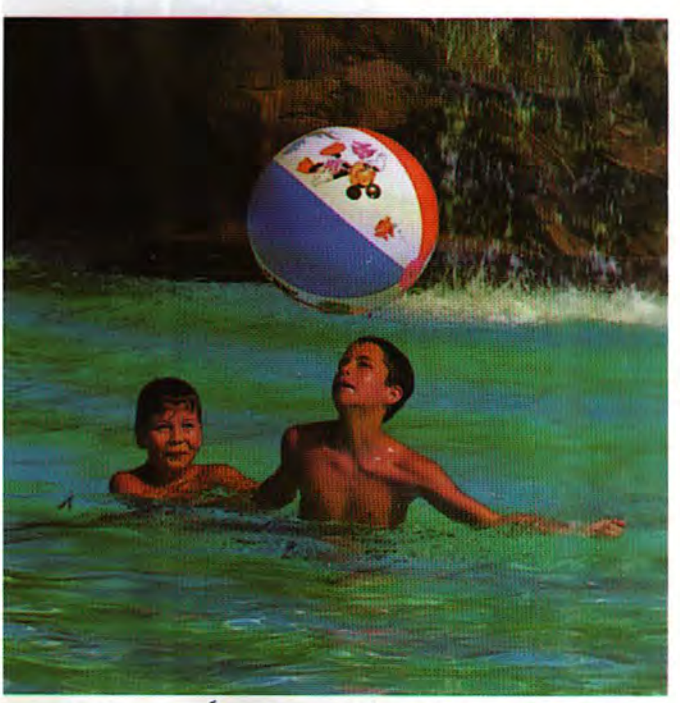
يواجه المصابون بداء السكر أحياناً مشاكل في عيونهم. يمكن الحؤول عادة دون تلف العين من خلال التحقق من مستويات سكر الدم كل يوم وإبقائها طبيعية قدر الإمكان. كما أن الفحص السنوي للعينين مهم للتمكن من معالجة المشاكل باكراً.

**كم يجب أن يكون عمرك لتتمكن من إعطاء الحقن لنفسك؟**

ما من عمر صح أو خطأ. فبعض الأولاد، في عمر العاشرة تقريباً أو أكثر، يفضلون حقن أنفسهم. ويفضل أولاد آخرون أن يتولى أحد أهلهم إعطاءهم الحقنة.

**هل أستطيع متابعة رياضتي المفضلة بعد أن جرى تشخيصي الآن بداء السكر؟**

طبعاً. فبطل التجذيف الأولمبي ستيف ريدغرايف يفعل ذلك، مثلما يستطيع أن يفعل أي شخص آخر. لكنك لا تستطيع الملاكمة، أو تعلم الطيران أو التحليق في مظلة هوائية. وإذا كنت تخطط للتزلج على الثلج أو التسلق على الجبال أو السباحة في البحر، من الأفضل فعل ذلك مع صديق.



يجدر بالمصابين بداء السكر أن يسبحوا دوماً مع صديق، في حال عانوا من نوبة نقص سكر الدم.

# فهرس

**مجرى الدم**: تدفق الدم في الجسم.

**وعاء دموي**: أنبوب ينقل الدم حول الجسم.

**كربوهيدرات**: مصدر مهم للطاقة موجود في الأطعمة النشوية أو السكرية مثل البطاطا، والأرز، والخبز، والمعكرونة، والحلويات والبسكويت.

**خلية**: إحدى مليارات كتل التشييد البالغة الصغر التي تؤلف النبات أو الحيوان.

**تشاباتي**: خبز هندي مسطح.

**مستشار**: طبيب مدرّب على معالجة حالة صحية معينة أو يعمل في اختصاص طب معين.

**تشخيص**: اكتشاف نوع المرض الذي يعاني منه الشخص.

**اختصاصي تغذية**: شخص خبير في الطعام وكيفية تأثيره في الجسم.

**جرعة**: مقدار الدواء المعطى لمريض.

**ألياف**: مادة غليظة لا تستطيع أجسامنا هضمها. إنها موجودة في أطعمة مثل الأرز الأسمر، والخبز الكامل الحبوب والخضار. تساعد الألياف على إبقاء الجهاز الهضمي سليماً.

**غدة**: عضو ينتج مواد تستخدم لوظائف معينة داخل الجسم، مثل هضم الطعام.

**غلوكوز**: نوع من السكر في الطعام الذي نأكله نستخدمه بمثابة وقود.

**نوبة قلبية**: انسداد في أحد الشرايين، أو الأنابيب، التي تزوّد الدم إلى القلب. ومن دون الدم، قد تتوقف أجزاء من عضلة القلب عن الضخ وتموت.

**فرط سكر الدم**: مقدار أعلى من المعدل للسكر في الدم. يشعر الشخص المصاب بفرط سكر الدم بالعطش وعليه الذهاب باستمرار إلى الحمام. كما يشعر بالتعب ويبدأ بخسارة الوزن.

**نقص سكر الدم**: مقدار أدنى من المعدل للسكر في الدم. قد يبدو الشخص المصاب بنقص سكر

الدم شاحباً، ويشعر بالدوار، ويعاني من الصداع أو يبدأ بالتعرق. وقد يفقد أعصابه فجأة أو يجد صعوبة في التركيز.

**أنسولين**: مادة كيميائية تنتجها غدة اسمها البنكرياس (المعثكلة). إنها تتحكم في مستوى السكر في الدم.

**كلية**: واحد من عضوين يأخذان الأوساخ من الدم ويحولانها إلى بول.

**تغذية**: دراسة الأطعمة الضرورية لعمل الجسم على ما يرام.

**بنكرياس (معثكلة)**: غدة قرب المعدة تنتج الأنسولين، وكذلك العصارات لهضم الطعام.

**موز الجنة**: فاكهة استوائية مثل الموزة الكبيرة مع قشرة خضراء.

**نشوي**: يحتوي على الكثير من النشاء– وهو كربوهيدرات أبيض مثل البودرة لا طعم له ولا رائحة. تشمل الأطعمة النشوية الخبز، والتشاباتي، وموز الجنة، والبطاطا، والمعكرونة، والحبوب، والأرز.

**عَوارض**: علامات المرض. العطش القوي هو أحد عوارض داء السكر مثلاً.

**محقنة**: أداة تستخدم لأخذ عينات من الدم ولحقن المواد في الجسم.

**غرس**: إزالة عضو من حيوان أو شخص واستبداله بآخر.

**فاقد الوعي**: نائم أو غير واعٍ

**بول**: السائل الوسخ الأصفر الذي يغادر أجسامنا حين نذهب إلى الحمام.

**قوي**: حيوي.

معلومات إضافية

لمعرفة المزيد حول داء السكر، إتصل بـ:

Diabetes UK
10 Queen Anne Street
London W1G 9LH
هاتف: 020 7636 6112

بريد الكتروني:
careline@diabetes.org.uk
موقع الويب: www.diabetes.org.uk

الحقائق عن

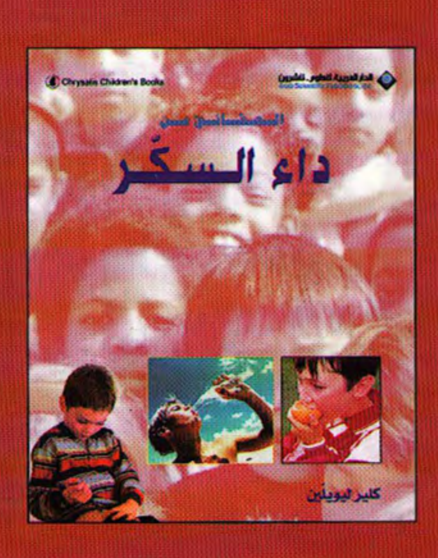
# داء السكّر

إذا كنت مصاباً بداء السكّر - لا سمح الله، عليك أن تحرُصَ في اختيارك لطعامك، وتتعلّم طريقة فحص مستوى السكر في دمك. ولكن، لا تجزع، ففي معظم الأوقات لن يشعر مَن حولك بأنك مصاب بداء السكّر.

هذا الكتاب يشرح طبيعة المرض ومسبباته، ويأخذك في جولة لتتعرّف على الحياة اليومية للمصابين به، وكيف يتعايشون مع حالتهم.

صدر من هذه السلسلة








جميع كتبنا متوفرة على شبكة الإنترنت في




الدار العربية للعلوم - ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb
ص.ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت - لبنان
هاتف 785107/8-9611+ فاكس: 786230-9611+
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb